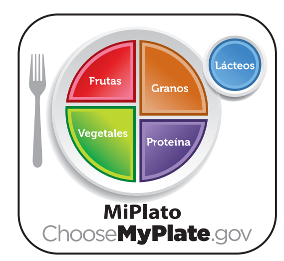
**10 consejos**
Serie
de educación
en nutrición

# los refrigerios de MiPlato consejos para los padres




## 10 consejos para refrigerios saludables

**Los refrigerios pueden ayudar a alcanzar el nivel de nutrientes que los niños necesitan para crecer y mantener un peso adecuado.** Prepare una porción simple de refrigerio para los mas pequeños para ayudarles a obtener lo necesario para satisfacer su hambre. Deje que los niños mayores preparen sus propios refrigerios con alimentos saludables que usted mantenga en la cocina. Visite ChooseMyPlate.gov para ayudar a los niños y a usted a seleccionar refrigerios que los satisfaga.

### 1 ahorre tiempo y corte los vegetales previamente

Guarde vegetales picados en el refrigerador y sírvalos con cremas para untar como crema de garbanzo o salsas bajas en grasa. Decore los panecillos ingleses de trigo integral con salsa para espagueti, vegetales picados, y con queso mozzarella rallado y derretido en el microondas.

### 2 mezcle

Para niños mayores en edad escolar mezcle frutas secas, nueces sin sal y popcorn en una bolsa pequeña de refrigerio para preparar rapidamente una mistura de nueces. Licue yogur natural sin o bajo en grasa con 100% jugo de frutas y durazno congelado para preparar un sabroso batido.

### 3 coja un vaso de leche

Una taza de leche sin o baja en grasa o leche de soya es una forma fácil de beber un refrigerio saludable.

### 4 escoja granos integrales

Ofrezca pan de harina integral, popcorn y productos de avena integral que tengan alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio. Limite el consumo de productos con harina refinada como "snack bars," tortas y cereales azucarados.

### 5 pique algo de proteína sin grasa

Seleccione productos con proteína y sin grasa como embutidos bajos en sodio, nueces sin sal o huevos. Envuelva un pedazo de manzana con tajadas de embutido de pavo o jamón bajo en sal. Guarde nueces peladas y sin sal en la despensa, también huevos hervidos en el refrigerador para que los niños los disfruten en cualquier momento.

### 6 ojo con las porciones

Los refrigerios no deben reemplazar a las comidas, para ello busque maneras de ayudar a sus niños a entender cuánto es suficiente. Guarde bolsas pequeñas para refrigerios y úselas para controlar las porciones que sirve.

### 7 las frutas son rápidas y fáciles

Frescas, congeladas, secas o enlatadas, las frutas son faciles para "coger y salir," son opciones que necesitan poca preparación. Ofresca frutas enteras y limite la cantidad de 100% jugo de frutas.

### 8 considere conveniencia

Una porción simple de yogur sin o bajo en grasa o un pedazo de queso en envoltura individual puede ser justo la cantidad suficiente como para un refrigerio después de la escuela.

### 9 reemplace los productos dulces

Mantenga los alimentos saludables a la mano para que los niños eviten las galletas, pasteles o dulces entre comidas. Adicione agua con gas a ½ taza de 100% jugo de frutas en vez de servir soda.

### 10 prepare dulces hechos en casa

Para dulces hechos en casa adicione frutas secas como albaricoque o pasas y reduzca la cantidad de azúcar. Ajuste las recetas que incluyen grasas como mantequilla o manteca y reemplace la mitad de la grasa con puré de manzana sin azúcar o puré de guindones (ciruelas secas).

DG TipSheet No. 24
Marzo 2013
Center for Nutrition Policy and Promotion





**Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.**